

1. Bezmylov N.N. The influence of the implementation of individual technical and tactical actions on the final performance of a basketball team in competitions. Scientific chapel of NPU im. Dragomanova. 2014. Series No. 15. VIP. 11 (52) 14. pp. 9–14.
2. Bezmylov M.M., Shynkaruk O.A. Tendentsii ta aktualni problemy pidhotovky basketbolistiv vysokoho klasu v suchasnykh umovakh hlobalizatsii ta populiaryzatsii basketbolu. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2020. № 28. S. 112–131.
3. Musiienko A.V., Nesen O.O., Tsybaliuk Zh.O. Analiz pokaznykiv tekhniko-taktychnykh dii u basketboli 3kh3. Sportyvni hry. 2023. № 1(27) S. 40–50
4. Kholopov V, Bezmylov M. Osoblyvosti realizatsii standartnykh polozhen pid chas rozihrashu miacha z pozytsii «check-ball» komandamy vysokoi kvalifikatsii v basketboli 3 × 3. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2020. № 4. S. 43–52.
5. Shinkaruk O. A., Bezmylov M. M. Theoretical and methodological principles of development and use of model characteristics of technical and tactical actions of highly qualified basketball players. Theory and methodology of physical education and sports. 2013. № 2. P. 35–44.
6. Andrianova R, Guimaraes, Fedoseev D, Isakov M. Specific features of 3x3 basketball: factor analysis of the key performance indicators and their impact on game performance in the elite leagues. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol. 22 (10). P. 2575 – 2581.
7. Bompa T, Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. IL: Kinetics H, editor. 2009. 411 p.
8. Conte D, Straigis F, Clemente F, Gómez M, Tessitore A. Performance profile and game-related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. Biology sport. 2019. V. 36 (2). P. 149–154.
9. Erculj F, Vidic M, Leskošek B. Shooting efficiency and structure of shooting in 3x3 basketball cooperated to 5v5 basketball. International journal of Sports Science & Coaching. 2019. V 15 (1). P. 91– 98.
10. Ferioli D., Rampinini E., Conte D., Rucco D., Romagnoli M., Scanlan A. Physical demands during 3x3 international male and female basketball games are partially impacted by competition phase but not game outcome. Biol. Sport. 2022. № 40. P. 377–387.
11. Herrán A, Usabiaga O, Castellano J. Comparacion del perfil fisico entre 3x3 y 5x5 en baloncesto formativo. Physical Profile Comparison Between 3x3 and 5x5 Basketball Training. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2017. V. 17 (67). P. 435–447.
12. Madarame H. Age and sex differences in shot distribution and accuracy in international 3x3 basketball tournaments. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. 2023. Vol. 19 № 1. P. 11–16. <https://doi.org/10.26773/mjssm.230302>
13. Montgomery P.G., Maloney B.D. 3x3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2018. V 13(10). P.1349–1356.
14. Montgomery P.G., Maloney D.B. 3x3 Basketball Competition: Physical and physiological characteristics of elite players. J Phy Fit Treatment & Sports. 2018. V. 5 (3). DOI: 10.19080/JPFMTS.2018.05.555664.
15. (2016) FIBA History: The birth of 3x3 basketball: International Basketball Federation. [Електронний ресурс].
16. (2015) FIBA 3x3 Rules of the Game: International Basketball Federation. [Електронний ресурс].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).05

Бобровник В.І.

**доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, зав. кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Ткаченко М.Л.

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Пугачов Д.О.

**аспірант кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Колот А. В.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ ТА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ З 2008 ПО 2023 РІК З БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ (800, 1500 м)

Починаючи з 2008 року до сьогодні загальна кількість спортсменів які представляли Україну на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу, становить 14 осіб. Неважно було підрахувати, що якби бігуни (чоловіки та жінки) у відбіркових змаганнях на чемпіонатах України показали відбірковий норматив і як наслідок потрапили до команди для виступів у цьому виді дисципліни їх кількість у двох видах (800, 1500 м) становила б 48 учасників на Олімпійських іграх

, а чемпіонатах світу – 180 осіб. З нескладного аналізу видно, що з 2008 року по 2023 рік українські бігуни на середні дистанції могли б представити Україну в кількості 228 осіб. Було визначено, що спортсмени у багатьох випадках на відбіркових змаганнях (чемпіонат України та інші) не виконують своїх відбіркових нормативів, і втрачають можливість брати участь у цих форумах.

Грунтуючись, на наш погляд, на правильному розумінні системи підготовки бігунів на середні дистанції та її спрямованості виявлено основні проблеми, які є гальмом у реалізації напряму, інтегральної сукупності у накопиченні тренувального потенціалу як у фізичному, технічному, так і психологічному впливі на організм спортсмена. Для вирішення цих проблем у системі управління підготовки бігунів на середні дистанції нами розроблено основні компоненти фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили, гнучкості), які включають педагогічні та анатомо-фізіологічні показники, що впливають на розвиток, утримання, прояв та сприяння прогнозуванню входження спортсменів у спортивну форму, а також результативності спортсмена на основних змаганнях року та чотириріччя. Особливістю розроблених компонентів є те, що вони пов'язані з вихованням основних фізіологічних систем спортсмена і спрямовані на розвиток фізичних якостей і вдосконалення технічної майстерності.

Ключові слова: бігуни на середні дистанції, Олімпійські ігри, чемпіонати світу, етап спеціалізованої базової підготовки, компоненти фізичних якостей, фізична підготовленість, технічна майстерність, спортивна форма.

Bobrovnick V.I., Tkachenko M.L., Puhačov D.O., Kolot A.V. Analysis of the performance of athletes at the Olympic games and world championships from 2008 to 2023 in middle distance running (800, 1500 m). Starting from 2008 until today, the total number of athletes who represented Ukraine at the Olympic Games and World Championships is 14 people. It was not difficult to calculate that if the runners (men and women) in the selection competitions at the championships of Ukraine showed the selection standard and as a result got into the team for performances in this type of discipline, their number in two types (800, 1500 m) would be 48 participants at the Olympic Games games, and the world championships - 180 people. A simple analysis shows that from 2008 to 2023, Ukrainian middle-distance runners could represent Ukraine in the number of 228 people. It was determined that athletes in many cases at qualifying competitions (Championship of Ukraine and others) do not fulfill their qualifying standards, and lose the opportunity to participate in these forums.

Based, in our opinion, on the correct understanding of the training system for middle-distance runners and its orientation, the main problems that are an obstacle in the implementation of the direction, an integral set in the accumulation of training potential, both in physical, technical and psychological impact on the athlete's body, have been identified. To solve these problems in the management system of middle-distance runner training, we have developed the main components of physical qualities (speed, dexterity, endurance, strength, flexibility), which include pedagogical and anatomical-physiological indicators that affect the development, maintenance, manifestation and promotion of forecasting entry of athletes into sports form, as well as the athlete's performance at the main annual and quadrennial competitions. The peculiarity of the developed components is that they are related to the education of the main physiological systems of the athlete and are aimed at the development of physical qualities and improvement of technical skills.

Key words: middle-distance runners, Olympic Games, world championships, stage of specialized basic training, components of physical qualities, physical fitness, technical skill, sports form.

Постановка проблеми. Розглядаючи результати виступів бігунів на середні дистанції, було виявлено, що починаючи з 2008 року виступи українських спортсменів як на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу, так і до сьогодні, становлять загальну кількість –14 осіб. На Олімпійських іграх 11 осіб (жінок 10, дві з них посіли друге та третє місце у бігу на 1500 м, у Пекіні 2008 рік); 1 чоловік, був дискваліфікований (табл. 1). На чемпіонатах світу виступали 14 осіб (12 жінок, дві з яких посіли другі місця на зимових чемпіонатах світу у закритому приміщенні у бігу на 800 м), два чоловіки, які вище 15 місця не піднімалися (табл. 2, табл. 3) [5].

Іншу картину виступів може становити наявна можливість виступів спортсменів, які мали змогу брати участь у цьому виді програми з бігу на середні дистанції як на Олімпійських іграх, так і на чемпіонатах світу, при виконанні певного нормативу, представлено в IAAF протягом 15 років [5].

У тому разі, якщо бігуни (чоловіки та жінки) у відбіркових змаганнях на чемпіонатах України показали б відбірковий норматив і внаслідку потрапили до команди для виступів у цьому виді дисципліни, їх кількість у двох видах (800, 1500 м) становила б 48 учасників на Олімпійських іграх. Якщо розглядати чемпіонати світу, то учасників – 180 осіб. За період з 2008 по 2023 рік наші бігуни на середні дистанції могли б представити Україну в кількості 228 осіб. Це у випадку ідеального підходу до підготовки бігунів на середні дистанції та за умови виконання нормативів на Олімпійські ігри та чемпіонати світу [5, 6, 9].

Практика показала виходячи з максимуму, що в команду могло бути відібрано тільки 14 осіб з 228, що становить 6.14 % загальної кількості всіх учасників.

З аналізу видно, що деякі спортсмени показували найкращі результати до або після відбіркових змагань, і це не дає їм можливість потрапити до збірної країни. Деякі були дискваліфіковані під час змагань [6]. Це свідчить про те, що система підготовки спортсменів, їх змагальна діяльність та управління системою підготовки спортсменів, які могли б виступити на найвищому рівні, не дає їм шанс для вдосконалення своєї фізичної підготовленості та технічної майстерності в процесі виступів у великих змаганнях, враховуючи, високу конкуренцію, що могло б сприяти поліпшенню практичних навичок. Це, у кінцевому підсумку, є проблемою підготовки спортсменів високого класу і кваліфікованих спортсменів, які прагнуть до показу високих результатів, перебуваючи на етапі спеціалізованої базової підготовки [1].

Для вирішення цієї проблеми необхідно враховувати розвиток основних компонентів фізичних якостей удосконалення технічної майстерності та реалізації їх у змагальній діяльності спортсмена, що надалі і є основним

напрямом у вирішенні основних завдань на етапі спеціалізованої базової підготовки для стабільного виступу бігунів на середні дистанції та підготовки до вищих досягнень [2].

Мета дослідження: Удосконалення основних напрямів тренувального процесу бігунів на середні дистанції на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих спортивних досягнень, що дасть змогу брати участь у виступах на високих форумах змагань на гідному рівні.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні проблеми у підготовці бігунів на середні дистанції на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих спортивних досягнень.

2. Розробити основні (складові) компоненти фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили, гнучкості) педагогічного та анатомо-фізіологічного характеру.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення протоколів і календарів змагань IAAF, ФЛАУ, бесіди з провідними тренерами України з бігу на витривалість.

Результати дослідження та їх обговорення. Слід звернути особливу увагу на систему відбору та управління тренувальним процесом при відборі на високі форуми змагань. Практика показує, що будучи добре підготовленим з фізичної, технічної та психологічної складових та виконавши, при цьому, норматив в неосновних відбіркових змаганнях, спортсмен не потрапляє у команду на Олімпійські ігри та чемпіонати світу, що вказує на відсутність грамотного управління процесом підготовки як персональних тренерів, так і збірної команди. Таким чином, нестабільність виступів спортсменів у змаганнях співвідноситься з використанням фізичних можливостей у необхідний для спортсменів час для показу спортивного результату в критеріальних змаганнях. Це відбувається через нестабільність розвитку основних фізичних якостей та їх структурних компонентів, що, в кінцевому підсумку, є причиною невдалих виступів у змаганнях, де необхідно показати нормативний результат [1, 3].

Аналізуючи виступи бігунів на середні дистанції на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу з 2008 по 2023 рік було визначено, що спортсмени у багатьох відбіркових змаганнях (чемпіонат України та інші) не виконують своїх відбіркових нормативів, які дають можливість брати участь у цих форумах. Однією з причин є відсутність як фізичної підготовленості спортсменів, про що свідчать спортивні результати, так і управління їх спортивною формою, не досягнуто у період основних відбіркових змагань [4, 5, 6].

Для вдосконалення першого напрямку нами було розроблено основні складові компонентів, пов'язані з розвитком фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили, гнучкості) бігунів на середні дистанції, які були поділені на компоненти педагогічного та анатомо-фізіологічного характеру їх проявів (табл. 4, 5, 6, 7, 8) [7, 8].

Особливістю розроблених компонентів фізичних якостей є вплив фізичних вправ на розвиток і вдосконалення всіх основних функціональних систем, що проявляється у технічних діях бігунів під час змагань [3].

Це охоплює не лише педагогічні та анатомо-фізіологічні складові компоненти фізичних якостей, а й антропометричні особливості спортсменів, які впливають на досягнення спортивних результатів. У зв'язку з цим, впровадження у тренувальний процес прямого впливу фізичних вправ на розвиток та вдосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції за рахунок виявлених та розроблених складових компонентів педагогічного та анатомо-фізіологічного характеру дає більш ефективну та високопродуктивну можливість у вдосконаленні саме тих фізичних якостей, які більшою мірою впливають на досягнення високих спортивних результатів і, на наш погляд, є основою підготовки бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на етапі спеціалізованої базової підготовки та у підготовці до вищих спортивних досягнень [1, 2].

Таблиця 1

Результати виступів чемпіонів, призерів та українських спортсменів у бігу на 800 та 1500 м на Олімпійських іграх 2008, Пекін (Китай), XXIX літні Олімпійські ігри, 15-24 серпня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Pamela JELIMO	1:54.87	KEN
2	Janeth JEPKOSGEI	1:56.07	KEN
3	Hasna BENHASSI	1:56.73	MAR
7	Julia KREVSUN	1:58.73	UKR
13	Tetyana PETLYUK	1:59.27	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Wilfred BUNGEI	1:44.65	KEN
2	Ismail Ahmed ISMAIL	1:44.70	SUD
3	Alfred Kirwa YEGO	1:44,82	KEN

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Nancy Jebet LANGAT	4:00.23	KEN
2	Irina LISHCHINSKA	4:01,63	UKR
3	Nataliya TOBIAS	4:01,78	UKR
9	Anna MISHCHENKO	4:05.13	UKR

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
-------	------	---------	-------------

1	Asbel KIPROP	3:33.11	KEN
2	Nick WILLIS	3:34.16	NZL
3	Mehdi BAALA	3:34.21	FRA
-	Ivan Heshko	DNS	UKR

2012, Лондон (Великобританія), XXX літні Олімпійські ігри, 03-12 серпня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Caster SEMENYA	1:57.23	RSA
2	Yekaterina ZAVYALOVA	1:57.53	RUS
3	Pamela JELIMO	1:57.59	KEN
15	Nataliya LUPU	2:01.63	UKR
-	Liliya LOBANOVA	DNS	UKR
-	Yuliya KREVSUN	DNF	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	David RUDISHA	1:40.91	KEN
2	Nijel AMOS	1:41.73	BOT
3	Timothy KITUM	1:42.53	KEN

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Maryam Yusuf JAMAL	4:10.74	BRN
2	Tatyana TOMASHOVA	4:10.90	RUS
3	Abeba AREGAWI	4:11.03	ETH
-	Anzhelika SHEVCHENKO	DQ	UKR
-	Anna MISHCHENKO	DQ	UKR

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Taoufik MAKHLOUFI	3:34.08	ALG
2	Leonel MANZANO	3:34.79	USA
3	Abdelaati IGUIDER	3:35.13	MAR

2016, Ріо-де-Жанейро (Бразилія), XXXI літні Олімпійські ігри, 12-21 серпня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Caster SEMENYA	1:55.28	RSA
2	Francine NIYONSABA	1:56.49	BDI
3	Margaret Nyairera WAMBUI	1:56.89	KEN
14	Natalya PRYSHCHEPA	1:59.95	UKR
48	Olha LYAKHOVA	2:03.02	UKR
-	Nataliya LUPU	DQ	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	David RUDISHA	1:42.15	KEN
2	Taoufik MAKHLOUFI	1:42.61	ALG
3	Clayton MURPHY	1:42.93	USA

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Faith KIPYEGON	4:08.92	KEN
2	Genzebe DIBABA	4:10.27	ETH
3	Jenny SIMPSON	4:10.53	USA

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Matthew CENTROWITZ	3:50.00	USA
2	Taoufik MAKHLOUFI	3:50.11	ALG
3	Nick WILLIS	3:50.24	NZL

2021, Токіо (Японія), XXXII літні Олімпійські ігри, 03 липня-08 серпня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Athing MU	1:55.21	USA
2	Keely HODGKINSON	1:55.88	GBR
3	Raevyn ROGERS	1:56.81	USA

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Emmanuel Kipkurui KORIR	1:45.06	KEN
2	Ferguson Cheruiyot ROTICH	1:45.23	KEN
3	Patryk DOBEK	1:45.39	POL

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Faith KIPYEGON	3:53.11	KEN
2	Laura MUIR	3:54.50	GBR
3	Sifan HASSAN	3:55.86	NED

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Jakob INGEBRIGTSEN	3:28.32	NOR
2	Timothy CHERUIYOT	3:29.01	KEN
3	Josh KERR	3:29.05	GBR

Таблиця 2

Результати виступів чемпіонів, призерів та українських спортсменів у бігу на 800 та 1500 м на чемпіонатах світу 2009, Берлін (Німеччина), XII літній чемпіонат світу з легкої атлетики, 15-23 серпня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Caster SEMENYA	1:55.45	RSA
2	Janeth JEPKOSGEI	1:57.90	KEN
3	Jennifer MEADOWS	1:57.93	GBR
4	Yuliya KREVSUN	1:58.00	UKR
-	Tetyana PETLYUK	DQ	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Mbulaeni MULAUDZI	1:45.29	RSA
2	Alfred Kirwa YEGO	1:45.35	KEN
3	Yusuf Saad KAMEL	1:45.35	BRN

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Maryam Yusuf JAMAL	4:03.74	BRN
2	Lisa DOBRISKEY	4:03.75	GBR
3	Shannon ROWBURY	4:04.18	USA
16	Anna MISHCHENKO	4:11.02	UKR
28	Tamara TVERDOSTUP	4:13.36	UKR
-	Irina LISHCHINSKA	DNF	UKR

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Yusuf Saad KAMEL	3:35.93	BRN
2	Deresse MEKONNEN	3:36.01	ETH
3	Bernard LAGAT	3:36.20	USA

2011, Тегу (Південна Корея), XIII літній чемпіонат світу з легкої атлетики, 27 серпня-04 вересня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Caster SEMENYA	1:56.35	RSA
2	Janeth JEPKOSGEI	1:57.42	KEN
3	Alysa MONTAÑO	1:57.48	USA
8	Liliya LOBANOVA	1:59.38	UKR
19	Yuliya KREVSUN	2:05.37	UKR
-	Tetyana PETLYUK	DQ	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
-------	------	---------	-------------

1	David RUDISHA	1:43.91	KEN
2	Abubaker KAKI	1:44.41	SUD
3	Yuriy BORZAKOVSKIY	1:44.49	RUS

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Jenny SIMPSON	4:05.40	USA
2	Hannah ENGLAND	4:05.68	GBR
3	Natalia RODRÍGUEZ	4:05.87	ESP
15	Anna MISHCHENKO	4:09.78	UKR
-	Nataliya TOBIAS	DQ	UKR
-	Anzhelika SHEVCHENKO	DQ	UKR

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Asbel KIPROP	3:35.69	KEN
2	Silas KIPLAGAT	3:35.92	KEN
3	Matthew CENTROWITZ	3:36.08	USA

2013, Москва (Росія), XIV літній чемпіонат світу з легкої атлетики, 10-18 серпня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Eunice Jepkoech SUM	1:57.38	KEN
2	Brenda MARTINEZ	1:57.91	USA
3	Alysia MONTAÑO	1:57.95	USA
6	Nataliya LUPU	1:59.79	UKR
18	Olha LYAKHOVA	2:00.98	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Mohammed AMAN	1:43.31	ETH
2	Nick SYMMONDS	1:43.55	USA
3	Ayanleh SOULEIMAN	1:43.76	DJI
36	Taras BYBYK	1:49.39	UKR

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Abeba AREGAWI	4:02.67	SWE
2	Jenny SIMPSON	4:02.99	USA
3	Hellen OBIRI	4:03.86	KEN

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Asbel KIPROP	3:36.28	KEN
2	Matthew CENTROWITZ	3:36.78	USA
3	Johan CRONJE	3:36.83	RSA

2015, Пекін (Китай), XV літній чемпіонат світу з легкої атлетики, 22-30 серпня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Marina ARZAMASOVA	1:58.03	BLR
2	Melissa BISHOP-NRIAGU	1:58.12	CAN
3	Eunice Jepkoech SUM	1:58.18	KEN
6	Nataliya LUPU	1:58.99	UKR
11	Olha LYAKHOVA	1:58.94	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	David RUDISHA	1:45.84	KEN
2	Adam KSZCZOT	1:46.08	POL
3	Amel TUKA	1:46.30	BIH

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Genzebe DIBABA	4:08.09	ETH
2	Faith KIPYEGON	4:08.96	KEN
3	Sifan HASSAN	4:09.34	NED

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Asbel KIPROP	3:34.40	KEN
2	Elijah Motonei MANANGOI	3:34.63	KEN
3	Abdelaati IGUIDER	3:34.67	MAR

2017, Лондон (Великобританія), XVI літній чемпіонат світу з легкої атлетики, 04-13 серпня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Caster SEMENYA	1:55.16	RSA
2	Francine NIYONSABA	1:55.92	BDI
3	Ajee WILSON	1:56.65	USA
19	Olha LYAKHOVA	2:02.07	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Pierre-Ambroise BOSSE	1:44.67	FRA
2	Adam KSZCZOT	1:44.95	POL
3	Kipyegon BETT	1:45.21	KEN

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Faith KIPYEGON	4:02.59	KEN
2	Jenny SIMPSON	4:02.76	USA
3	Caster SEMENYA	4:02.90	RSA

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Elijah Motonei MANANGOI	3:33.61	KEN
2	Timothy CHERUIYOT	3:33.99	KEN
3	Filip INGEBRIGTSEN	3:34.53	NOR

2019, Доха (Катар), XVII літній чемпіонат світу з легкої атлетики, 27 вересня-06 жовтня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Halimah NAKAAYI	1:58.04	UGA
2	Raevyn ROGERS	1:58.18	USA
3	Ajee WILSON	1:58.84	USA
9	Olha LYAKHOVA	2:00.72	UKR
15	Natalya PRYSHCHEPA	2:01.24	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Donavan BRAZIER	1:42.34	USA
2	Amel TUKA	1:43.47	BIH
3	Ferguson Cheruiyot ROTICH	1:43.82	KEN

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Sifan HASSAN	3:51.95	NED
2	Faith KIPYEGON	3:54.22	KEN
3	Gudaf TSEGAY	3:54.38	ETH

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Timothy CHERUIYOT	3:29.26	KEN
2	Taoufik MAKHLOUFI	3:31.38	ALG
3	Marcin LEWANDOWSKI	3:31.46	POL

2022, Юджин (Сполучені Штати Америки), XVIII літній чемпіонат світу з легкої атлетики, 15-24 липня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Athing MU	1:56.30	USA
2	Keely HODGKINSON	1:56.38	GBR
3	Mary MORAA	1:56.71	KEN
28	Olha LYAKHOVA	2:02.16	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Emmanuel Kipkurui KORIR	1:43.71	KEN
2	Djamel SEDJATI	1:44.14	ALG
3	Marco AROP	1:44.28	CAN

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Faith KIPYEGON	3:52.96	KEN
2	Gudaf TSEGAY	3:54.52	ETH
3	Laura MUIR	3:55.28	GBR

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Jake WIGHTMAN	3:29.23	GBR
2	Jakob INGEBRIGTSEN	3:29.47	NOR
3	Mohamed KATIR	3:29.90	ESP

2023, Будапешт (Угорщина), XIX літній чемпіонат світу з легкої атлетики, 19-27 серпня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Mary MORAA	1:56.03	KEN
2	Keely HODGKINSON	1:56.34	GBR
3	Athing MU	1:56.61	USA
45	Nataliia KROL	2:01.62	UKR
50	Olha LYAKHOVA	2:03.11	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Marco AROP	1:44.24	CAN
2	Emmanuel WANYONYI	1:44.53	KEN
3	Ben PATTISON	1:44.83	GBR

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Faith KIPYEGON	3:54.87	KEN
2	Diribe WELTEJI	3:55.69	ETH
3	Sifan HASSAN	3:56.00	NED

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Josh KERR	3:29.38	GBR
2	Jakob INGEBRIGTSEN	3:29.65	NOR
3	Narve Gilje NORDÅS	3:29.68	NOR

Таблиця 3

Результати виступів чемпіонів, призерів та українських спортсменів у бігу на 800 та 1500 м на зимових чемпіонатах світу (у приміщеннях) 2008, Валенсія (Іспанія), XII чемпіонат світу з легкої атлетики (у приміщеннях), 07-09 березня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Tamsyn MANOU	2:02.57	AUS
2	Tetyana PETLYUK	2:02.66	UKR
3	Maria de Lurdes MUTOLA	2:02.97	MOZ

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Abubaker KAKI	1:44.81	SUD
2	Mbulaeni MULAUDZI	1:44.91	RSA
3	Yusuf Saad KAMEL	1:45.26	BRN

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Gelete BURKA	3:59.75	ETH
2	Maryam Yusuf JAMAL	3:59.79	BRN
3	Daniela YORDANOVA	4:04.19	BUL
10	Nataliya TOBIAS	4:11.71	UKR

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Deresse MEKONNEN	3:38.23	ETH
2	Daniel Kipchirchir KOMEN	3:38.54	KEN
3	Juan Carlos HIGUERO	3:38.82	ESP

2010, Доха (Катар), XIII зимовий чемпіонат світу з легкої атлетики (у приміщеннях), 12-14 березня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Mariya SAVINOVA	1:58.26	RUS
2	Jennifer MEADOWS	1:58.43	GBR
3	Alysia MONTAÑO	1:59.60	USA
8	Yuliyi KREVSUN	2:03.91	UKR
9	Nataliya LUPU	2:04.30	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Abubaker KAKI	1:46.23	SUD
2	Boaz Kiplagat LALANG	1:46.39	KEN
3	Adam KSZCZOT	1:46.69	POL

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Kalkidan GEZAHEGNE	4:08.14	ETH
2	Natalia RODRÍGUEZ	4:08.30	ESP
3	Gelete BURKA	4:08.39	ETH

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Deresse MEKONNEN	3:41.86	ETH
2	Abdelaati IGUIDER	3:41.96	MAR
3	Haron KEITANY	3:42.32	KEN

2012, Стамбул (Туреччина), XIV зимовий чемпіонат світу з легкої атлетики (у приміщеннях), 09-11 березня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Pamela JELIMO	1:58.83	KEN
2	Nataliya LUPU	1:59.67	UKR
3	Erica MOORE	1:59.97	USA

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Mohammed AMAN	1:48.36	ETH
2	Jakub HOLUŠA	1:48.62	CZE
3	Andrew OSAGIE	1:48.92	GBR

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Genzebe DIBABA	4:05.78	ETH
2	Mariam ALAOUI SELSOULI	4:07.78	MAR
3	Hind DEHIBA CHAHYD	4:10.30	FRA
-	Anzhelika SHEVCHENKO	DQ	UKR

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Abdelaati IGUIDER	3:45.21	MAR
2	Ilham Tanui ÖZBILEN	3:45.35	TUR
3	Mekonnen GEBREMEDHIN	3:45.90	MAR
15	Oleksandr BORYSYUK	3:44.28	UKR

2014, Сопот (Польща), XV зимовий чемпіонат світу з легкої атлетики (у приміщеннях), 07-09 березня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Chanelle PRICE	2:00.09	USA
2	Angelika CICHOCKA	2:00.45	POL
3	Marina ARZAMASOVA	2:00.79	BLR
8	Olha LYAKHOVA	2:02.71	UKR
-	Nataliya LUPU	DQ	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Mohammed AMAN	1:46.40	ETH
2	Adam KSZCZOT	1:46.76	POL
3	Andrew OSAGIE	1:47.10	GBR

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Abeba AREGAWI	4:00.61	SWE
2	Axumawit EMBAYE	4:07.12	ETH
3	Nicole SIFUENTES	4:07.61	CAN

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Ayanleh SOULEIMAN	3:37.52	DJI
2	Aman WOTE	3:38.08	ETH
3	Abdelaati IGUIDER	3:38.21	MAR

2016, Портленд (Сполучені Штати Америки), XVI зимовий чемпіонат світу з легкої атлетики (у приміщеннях), 17-20 березня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Francine NIYONSABA	2:00.01	BDI
2	Ajee WILSON	2:00.27	USA
3	Margaret Nyairera WAMBUI	2:00.44	KEN
7	Anastasiya RYEMYEN	2:02.60	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Boris BERIAN	1:45.83	USA
2	Antoine GAKEME	1:46.65	BDI
3	Erik SOWINSKI	1:47.22	USA

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Sifan HASSAN	4:04.96	NED
2	Dawit SEYAUM	4:05.30	ETH
3	Gudaf TSEGAY	4:05.71	ETH

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Matthew CENTROWITZ	3:44.22	USA
2	Jakub HOLUŠA	3:44.30	CZE
3	Nick WILLIS	3:44.37	NZL

2018, Бірмінгем (Великобританія), XVII зимовий чемпіонат світу з легкої атлетики (у приміщеннях), 01-04 березня

800 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Francine NIYONSABA	1:58.31	BDI
2	Ajee WILSON	1:58.99	USA
3	Shelayna OSKAN-CLARKE	1:59.81	GBR
11	OIha LYAKHOVA	2:03.81	UKR

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Adam KSZCZOT	1:47.47	POL
2	Drew WINDLE	1:47.99	USA
3	Saúl ORDÓÑEZ	1:48.01	ESP

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Genzebe DIBABA	4:05.27	ETH
2	Laura MUIR	4:06.23	GBR
3	Sifan HASSAN	4:07.26	NED

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
-------	------	---------	-------------

1	Samuel TEFERA	3:58.19	ETH
2	Marcin LEWANDOWSKI	3:58.39	POL
3	Abdelaati IGUIDER	3:58.43	MAR

**2022, Белград (Сербія), XVIII зимовий чемпіонат світу з легкої атлетики (у приміщеннях), 18-20 березня
 800 м (жінки)**

Place	Name	Results	Nationality
1	Ajee WILSON	1:59.09	USA
2	Freweyni HAILU	2:00.54	ETH
3	Halimah NAKAAYI	2:00.66	UGA

800 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Mariano GARCÍA	1:46.20	ESP
2	Noah KIBET	1:46.35	KEN
3	Bryce HOPPEL	1:46.51	USA

1500 м (жінки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Gudaf TSEGAY	3:57.19	ETH
2	Axumawit EMBAYE	4:02.29	ETH
3	Hirut MESHESHA	4:03.39	ETH

1500 м (чоловіки)

Place	Name	Results	Nationality
1	Samuel TEFERA	3:32.77	ETH
2	Jakob INGEBRIGTSEN	3:33.02	NOR
3	Abel KIPSANG	3:33.36	KEN

Таблиця 4

Основні компоненти якості бистроти які виявляються в рухових діях з граничною або близькою до граничної швидкості руху

Педагогічні	Анатомо-фізіологічні
Бистрота реакції, латентний та моторний компоненти	Виникнення збудження в рецепторі (зоровому, слуховому, тактильному та ін.), що бере участь у сприйнятті сигналу
Швидкість виконання окремих елементів рухів; Частота виконання технічних дій	Передача збудження в центральну нервову систему; Переходу сигнальної інформації нервовими шляхами, її аналізу та формування еферентного сигналу;
Стартова швидкість	Проведення еферентного сигналу від центральної нервової системи до м'яза;
Швидкісна витривалість	Збудження м'яза та появи в ній механізму активності.
Бистрота виконання послідовних рухових дій загалом (наприклад, бігу, стрибків, метань).	Морфологічні особливості м'язової тканини, її композиції (тобто від співвідношення швидких та повільних м'язових волокон)
Сила м'язів	Енергетичні запаси у м'язі (аденозинтрифосфорна кислота – АТФ, креатинфосфат – КТФ)
Здатність м'язів швидко переходити з напруженого стану до розслабленого	Вік та стать
Амплітуда рухів та ступінь рухливості у суглобах	Швидкісні природні здібності людини
Здатність координації рухів при швидкісній роботі	

Таблиця 5

Основні сполучені (пов'язані) компоненти фізичної якості спритності

Динамічні стереотипи, адаптовані технічні дії, що виявляються в змагальній техніці
Діяльність ЦНС відбувається за рахунок високої пластичності нервових процесів, що зумовлюють швидке перемикавання з однієї реакції на іншу та створення нових тимчасових зв'язків
Ступінь розвитку основних систем організму спортсмена, які беруть активну участь у техніці виконання змагальної вправи та показі спортивного результату.
Вміння керувати м'язовим тонусом

Повноцінність сприйняття власних рухів та навколишнього оточення при виконанні технічних дій у вправі на змаганнях (біг на середні дистанції)

Таблиця 6

Основні компоненти якості витривалості

Педагогічні компоненти	Анатомо-фізіологічні
Амплітуда рухів, ступінь рухливості у суглобах	Об'єм серця, об'єм легень, кількість капілярів, співвідношення швидких та повільних м'язових волокон
Морально-вольові якості спортсмена	Можливості аеробної системи вироблення енергії
Функціональна та біомеханічна економічність рухів	Стійкість до навантаження фізіологічних систем, що забезпечують виконання рухів
Здатність тривалого координування технічних дій під час стомлення	Ефективність роботи буферних систем, що нейтралізують ацидоз
Фізичні вправи	Можливості кисень транспортної системи (включає систему крові, серцево-судинну та дихальну системи)
	Швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії
	Вік та стать, генотип (спадковості), середовища тощо.
	Потужність та ємність алактатної анаеробної системи енергозабезпечення
	Потужність та ємність лактатної анаеробної системи енергозабезпечення
	Потужність та ємність аеробної системи енергозабезпечення

Таблиця 7

Основні компоненти силових якостей

Педагогічні	Анатомо-фізіологічні
Морально-вольові	Маса та розміри тіла, об'єм м'язової тканини та відсоток худої тканини
Координація скорочень та розслаблення м'язів	Співвідношення білих (швидких) та червоних (повільних) м'язових волокон
Правильна техніка виконання рухових дій	Площа поперечного перерізу різних м'язових груп, розподіл м'язових об'ємів
Амплітуда рухів, ступінь рухливості у суглобах	Нервово-м'язове веретено — складний нервовий рецептор, який включає аферентні та еферентні нервові відростки і контролює як швидкість, так і ступінь скорочення та розтягування скелетних м'язів
Сила м'язів та силова витривалість	Здатність до накопичення в процесі розтягування пружної енергії сухожиль, м'язів та фасцій
Фізичні вправи	Гормони симпатико-адреналової системи (адреналін та норадреналін), що впливають на ступінь м'язових напруг переважно через нервову систему
	Об'єм, міцність та еластичність кісткової тканини
	Збудливість, провідність та скоротливість м'язової тканини.
	Розтяжність та еластичність м'язової та сполучної тканин – сухожиль, зв'язок, фасцій
	Особливості кріплення сухожиль до кісток, віддаленість від осей обертання місць кріплення сухожиль до кістки
	Стабільність попереково-тазового комплексу

Основні компоненти якості гнучкості

Педагогічні	Анатомо-фізіологічні
Тренованість спортсмена	Форма кісток, будова суглобів, форма суглобових поверхонь поруч з розташованими кістковими структурами, зв'язками та капсулою суглобів, які з'єднують компоненти суглоба один з одним
Правильна техніка виконання рухових дій з більшою амплітудою	Еластичні властивості м'язів, шкіри, підшкірної основи та сполучної тканини
Величина та тривалість навантаження	Ефективність нервової регуляції м'язової напруги
Фізичні вправи	Об'єм м'язів
	Об'єм жирового шару та сполучної тканини
	Орієнтація м'язових волокон, кількість волокон та фібрил
	Особливості переплетення колагенових молекул у кожній фібрилі
	Співвідношення кількості колагену та еластину
	Хімічний склад тканин та їх гідратація
	Ступінь розслаблення скорочувальних компонентів
	Температура тканин, що розтягуються
	Спадковість
	Стать та вік

Висновки: 1. Аналізуючи результати виступів українських бігунів на середні дистанції протягом останніх 15 років видно, що рівень підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції знаходиться на низькому рівні, що потребує активної розробки нових підходів у тренувальному процесі: розробки та застосування груп вправ, що впливають на швидкісно-силові якості та особливо на спеціальну витривалість спортсменів в екстремальних умовах змагальної діяльності, що є основною спрямованістю тренувального процесу на сучасному рівні, враховуючи, що бігунам на середні дистанції доводиться виступати протягом року більше 15-20 разів у змаганнях різного рангу.

Грунтуючись, на наш погляд, на правильному розумінні системи підготовки та її спрямованості бігунів на середні дистанції, виявлено основні проблеми, які є гальмом у реалізації напряму інтегральної сукупності у накопиченні тренувального потенціалу у фізичному, технічному, психологічному впливі на організм спортсмена. Професійно управління тренувальним і змагальним процесом підготовки як персональних тренерів, так і тренерів збірної, згодом позначається на нестабільному виступі спортсменів у змаганнях та несвоєчасному досягненні спортивної форми і як наслідок – невиконанні кваліфікаційних нормативів.

Для вирішення вище сказаних проблем у системі підготовки управління бігунами на середні дистанції нами було розроблено основні компоненти фізичних якостей (бистроти, спритності, витривалості, сили, гнучкості), які включають педагогічні та анатомо-фізіологічні показники, що впливають на розвиток, утримання, прояв та сприяння прогнозуванню входження спортсменів у спортивну форму, а також результативність спортсмена на основних змаганнях року та чотириріччя.

Особливістю розроблених компонентів є те, що вони пов'язані з вихованням як основних фізіологічних систем спортсмена, так і розвитком фізичних якостей і вдосконаленням технічної майстерності.

Література

1. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: підручник. Київ: Логос; 2017. с. 361-367.
2. Бобровник В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Логос; 2019. с. 60-65.
3. Бобровник В. І. Характерні особливості тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні та довгі дистанції в весняно-літньому макроциклі / Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Домарадська Г. Г. // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.
4. Офіційний сайт Європейської федерації легкої атлетики : [Електронний ресурс] <https://www.european-athletics.com/historical-data/top-list/season>.
5. Офіційний сайт Міжнародної федерації легкої атлетики : [Електронний ресурс] <https://worldathletics.org/competition/calendar-results>.
6. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України : [Електронний ресурс] https://competitions.uaf.org.ua/en/2023.07.28-30_lutsk/live.
7. Платонов В.М. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська л-ра; 2017. с. 269-270, 360, 391-392, 418-420.
8. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: підручник [для тренерів]: у 2 кн. Київ: Олімпійська л-ра; 2015; Кн. 2. с. 817-819.

9. Daniels J, Scardina N, Hayes J, Foley P (1986) Elite and subelite female middle- and long-distance runners. In: Landers DM (ed) Sport and elite performers. Human Kinetics, Champaign, Ill., pp 57–72

References

1. Bobrovnyk V.I., Sovenko S.P., Kolot A.V. Athletics: a textbook. Kyiv: Logos; 2017. p. 361-367.
2. Bobrovnyk V.I., Sovenko S.P., Kolot A.V. Athletics: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship and specialized educational institutions of the sports profile. Kyiv: Logos; 2019. p. 60-65.
3. Bobrovnyk V. I. Characteristic features of the training process of qualified middle- and long-distance runners in the spring-summer macrocycle / Bobrovnyk V. I., Tkachenko M. L., Domaradska G. G. // Scientific journal [National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov]. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture.
4. Official website of the European Athletics Federation: [Electronic resource] <https://www.european-athletics.com/historical-data/top-list/season>.
5. Official website of the International Athletics Federation: [Electronic resource] <https://worldathletics.org/competition/calendar-results>.
6. Official website of the Athletics Federation of Ukraine: [Electronic resource] https://competitions.uaf.org.ua/en/2023.07.28-30_lutsk/live.
7. Platonov V.M. Movement qualities and physical training of athletes. Kyiv: Olimpiyska I-ra; 2017. p. 269-270, 360, 391-392, 418-420.
8. Platonov V.M. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical programs: textbook [for trainers]: in 2 books. Kyiv: Olimpiyska I-ra; 2015; Book 2. p. 817-819.
9. Daniels J, Scardina N, Hayes J, Foley P (1986) Elite and subelite female middle- and long-distance runners. In: Landers DM (ed) Sport and elite performers. Human Kinetics, Champaign, Ill., pp 57–72.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).06

Бойко Г.Н.
кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
Козлова Т.Г.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
Шарафутдінова С.У.
Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІДГОТОВКИ ДО ОСМИСЛЕНОГО ПРОЦЕСУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Метою роботи було освітлення поглядів авторів на підготовку до осмисленого процесу занять фізичним вправами студентів вищої освіти через методичні використання окремих педагогічних технологій. В процесі виконання завдань дослідження освітлено погляди науковців на методичні особливості підготовки студентів до свідомого сприйняття технологічного розрахунку оздоровчих занять фізичними вправами, обґрунтовано раціональність підготовки до психофізичного тренування.

В роботі подано бачення алгоритмічного порядку навчальної підготовки студентів (самоконтроль - спектр класифікації фізичних вправ - характеристики фізичного навантаження) до свідомого сприйняття рухової діяльності; наголошено, що умовою її успішності є тематична наближеність тренувального процесу до майбутньої фахової діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка).

Новизною дослідження слід вважати запропоновані авторами форми та методи впровадження у загальноприйнятий навчальний процес фізичного виховання студентів технологій психофізичного тренування (використання релаксуючих вправ з одночасним осмисленням динаміки м'язових навантажень як впливу на функції свого організму шляхом самонавіювання та аналізом динаміки функціональних і психологічних станів. В баченні науковців, в умовах екстремальності військового стану і психологічних напруг розробка таких навчальних напрямів є актуальною.

Висновки узагальнюють алгоритмічну послідовність підготовки студентів до свідомого виконання фізичних вправ, розглянуту в публікаціях авторів науково-педагогічної літератури (формування умінь самоконтролю; освоєння знань класифікаційних характеристик фізичних вправ, характеристик фізичного навантаження; освоєння технологій координувати пропорції обсягу, інтенсивності та характеру відпочинку); наголошують на актуальній необхідності формування умінь щодо використання вправ психофізичної підготовки як методів зняття емоційної напруги.

Ключові слова: педагогічні технології, фізичне виховання, психофізичне тренування, оздоровче тренування, емоційна напруга.